

PUNTO ACTIVO SALUDABLE PELAYOS DE LA PRESA 2025-2026

PELAYOS DE LA PRESA

2.982 Habitantes

El objetivo del proyecto es impulsar y mejorar la salud y calidad de vida, y luchar contra el sedentarismo, especialmente en el colectivo de adultos mayores y ancianos. Los destinatarios son personas mayores de 45 años que quieran mejorar o mantener su forma física y aumentar el tiempo de actividad física semanal.

Las actividades principales incluyen:

- Actividad física: Movilidad articular, equilibrio, trabajo de fuerza adaptado, reeducación postural, respiración y relajación, paseos y caminatas, baile y coreografía, sesiones en el parque biosaludable.
- Alimentación: Desayunos saludables, mejora de hábitos alimenticios, importancia de la hidratación.
- Aspecto psicosocial: Talleres de memoria y estimulación cognitiva, dinámicas de cooperación.
- Descanso: Importancia del descanso y sueño, estrategias de reducción de estrés, respiración para relajar.
- Otros aspectos: Seguridad en el hogar, vitamina D y sol, higiene personal, medicamentos.

El proyecto también incluye salidas programadas por el entorno natural del municipio, como visitas guiadas al Monasterio y al Pantano de San Juan. Además, se realizarán talleres específicos sobre nutrición, reeducación postural, descanso y sueño, y estrés.

La difusión del proyecto se realizará a través de cartelería, folletos, medios de comunicación, y jornadas de salud organizadas por el ayuntamiento.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: adl@pelayosdelapresa.es ; ayuntamiento@pelayosdelapresa.es

Más información: www.pelayosdelapresa.es

